

# Richtig trainiert!?

Stefan Hofer

Diplom - Sportwissenschaftler

# *KRAFTTRAINING*

## Arten der Kraft

- allgemeine Kraft (sportartunabhängig)
- spezielle Kraft (für eine bestimmte Sportart typische Kraft)

# Hauptformen der KRAFT

- MAXIMALKRAFT (die größtmögliche Kraft, die willkürlich gegen einen Widerstand ausgeübt werden kann)
- SCHNELLKRAFT (die Fähigkeit den eigenen Körper oder ein Gerät in der zur Verfügung stehenden Zeit auf eine möglichst hohe Geschwindigkeit zu bringen)
- KRAFTAUSDAUER (Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei lang andauernden Kraftleistungen mit überwiegend anaerob – laktatzyder Energiegewinnung)

# Training der MAXIMALKRAFT

- Muskelaufbautraining

Methode geringer bis mittlerer Intensitäten und hoher Wiederholungszahlen

- Intramuskuläres Koordinationstraining

Methode hoher und höchster Intensitäten bei geringen Wiederholungszahlen

- Pyramidentraining

Methode der progressiv steigenden Widerstände: Mit zunehmendem Gewicht nimmt die Zahl der Wiederholungen ab

# Training der SCHNELLKRAFT

- Explosiv - reaktives Schnellkrafttraining, Training der Reaktivkraft schneller Dehnungs – Verkürzungszyklus der Muskulatur mit sehr hoher Intensität, z. B. Mehrfachsprünge über Geräte

# Training der KRAFTAUSDAUER

- Die verschiedenen Muskelgruppen werden je nach Leistungsfähigkeit mit zunehmenden Wiederholungszahlen und kurzen Pausen trainiert

# Praktische Tipps

- Qualität vor Quantität
- Ziele setzen, Trainingsplan erstellen, Erfolge überprüfen
- Abwechslungsreich trainieren, Inhalte wechseln, verschiedene Methoden ausprobieren
- Erst Kraft-, dann Ausdauertraining!
- Eiweißreich ernähren
- Ausreichende Pausen einhalten

# Praktische Tipps

- Kompaktübungen mit aufnehmen (Kniebeugen, Burpees...)
- Achte auf Erholung und ausreichend Schlaf
- Motivierende Musik lässt uns bis zu 20% mehr Leistung erbringen
- Wasser und ungesüßten Tee trinken (keine Softdrinks)
- Mit einem Trainingspartner trainiert es sich besser
- Feste Trainingstage planen
- 2 – 3 Trainingseinheiten/ Woche ausreichend



# MAXIMALKRAFTTRAINING

Methoden	Muskelaufbautraining	Intramuskuläres Koordinationstraining	Pyramidentraining Kombiniertes Training																																																																
<b>Charakterisierung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hohe Wiederholungszahlen</li> <li>geringe bis submaximale Intensität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geringe Wiederholungszahlen</li> <li>hohe und höchste Intensität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>abnehmende Wiederholungszahlen</li> <li>progressiv steigende Widerstände</li> </ul>																																																																
<b>Wirkung</b>	Muskelfaserverdickung (Hypertrophie)	Synchroner Einsatz möglichst vieler motorischer Einheiten	Hypertrophie und synchroner Einsatz vieler motorischer Einheiten																																																																
<b>Belastungsgefüge:</b>																																																																			
	<table border="0"> <tr> <td><b>A*</b></td> <td><b>F</b></td> <td><b>L</b></td> </tr> <tr> <td>Intensität</td> <td>40 - 60 %</td> <td>60 - 80 %</td> <td>80 - 85 %</td> </tr> <tr> <td>Wiederhol.</td> <td>15 - 8</td> <td>10 - 6</td> <td>6 - 5</td> </tr> <tr> <td>Serien</td> <td>6 - 4</td> <td>8 - 6</td> <td>10 - 6</td> </tr> <tr> <td>Pausen</td> <td></td> <td>2 - 4 Minuten</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ausführung</td> <td></td> <td>langsam</td> <td></td> </tr> </table>	<b>A*</b>	<b>F</b>	<b>L</b>	Intensität	40 - 60 %	60 - 80 %	80 - 85 %	Wiederhol.	15 - 8	10 - 6	6 - 5	Serien	6 - 4	8 - 6	10 - 6	Pausen		2 - 4 Minuten		Ausführung		langsam		<table border="0"> <tr> <td><b>A</b></td> <td><b>F</b></td> <td><b>L</b></td> </tr> <tr> <td>Intensität</td> <td>nicht geeignet</td> <td>80 - 90 %</td> <td>90 - 100 %</td> </tr> <tr> <td>Wiederhol.</td> <td></td> <td>6 - 3</td> <td>3 - 1</td> </tr> <tr> <td>Serien</td> <td></td> <td>8 - 6</td> <td>10 - 6</td> </tr> <tr> <td>Pausen</td> <td></td> <td>3 - 5 Minuten</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ausführung</td> <td></td> <td>zügig / explosiv</td> <td></td> </tr> </table>	<b>A</b>	<b>F</b>	<b>L</b>	Intensität	nicht geeignet	80 - 90 %	90 - 100 %	Wiederhol.		6 - 3	3 - 1	Serien		8 - 6	10 - 6	Pausen		3 - 5 Minuten		Ausführung		zügig / explosiv		<table border="0"> <tr> <td><b>A</b></td> <td><b>F</b></td> <td><b>L</b></td> </tr> <tr> <td>Intensität</td> <td></td> <td>60 - 100 %</td> </tr> <tr> <td>Wiederhol.</td> <td></td> <td>8 - 1</td> </tr> <tr> <td>Serien</td> <td></td> <td>10 - 5</td> </tr> <tr> <td>Pausen</td> <td></td> <td>5 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Ausführung</td> <td></td> <td>langsam / zügig / explosiv</td> </tr> </table>	<b>A</b>	<b>F</b>	<b>L</b>	Intensität		60 - 100 %	Wiederhol.		8 - 1	Serien		10 - 5	Pausen		5 Minuten	Ausführung		langsam / zügig / explosiv
<b>A*</b>	<b>F</b>	<b>L</b>																																																																	
Intensität	40 - 60 %	60 - 80 %	80 - 85 %																																																																
Wiederhol.	15 - 8	10 - 6	6 - 5																																																																
Serien	6 - 4	8 - 6	10 - 6																																																																
Pausen		2 - 4 Minuten																																																																	
Ausführung		langsam																																																																	
<b>A</b>	<b>F</b>	<b>L</b>																																																																	
Intensität	nicht geeignet	80 - 90 %	90 - 100 %																																																																
Wiederhol.		6 - 3	3 - 1																																																																
Serien		8 - 6	10 - 6																																																																
Pausen		3 - 5 Minuten																																																																	
Ausführung		zügig / explosiv																																																																	
<b>A</b>	<b>F</b>	<b>L</b>																																																																	
Intensität		60 - 100 %																																																																	
Wiederhol.		8 - 1																																																																	
Serien		10 - 5																																																																	
Pausen		5 Minuten																																																																	
Ausführung		langsam / zügig / explosiv																																																																	
<b>Vorteile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ständige Kraftsteigerung</li> <li>keine hohen physischen und psychischen Belastungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hoher und schneller Kraftzuwachs</li> <li>Verbesserung der Relativkraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geeignet bei beschränkter Zeit</li> <li>optimale Ausnutzung des Muskelpotentials</li> </ul>																																																																
<b>Nachteile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kraftentwicklung geringer und langsamer als bei IK-Training</li> <li>Erhöhung des Muskeltonus, Dehnübungen erforderlich!</li> <li>keine explosive Kraftentfaltung möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hohe physische u. psychische Belastung</li> <li>Hohe Kraftspitzenwerte bei reaktiven Belastungen; Schädigungen möglich; wirksamer Schutz: gekräftigte Muskulatur durch Muskelaufbautraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geringer Kraftzuwachs, da für die einzelne Zielrichtung relativ kurze Reizdauer</li> </ul>																																																																